pagina tuturor sporturilor

NATAȚIE

Învățați înnotul

„Crawl"

Curs popular în zece lecțiuni pentru uzul începătorilor

de Tudor VOINA

Lecția a șaptea

Pentru a nu pierde obiceiurile bune se vor repeta bătăile de picioare. Apoi, se va exersa lecția precedentă, căutând a se ajunge la un atac corect al apei. O execuție corectă va înlesni învățarea crawlului.

Elevul va pune apoi o centură în jurul corpului și alta la picioare. Se va întinde pe suprafața apei și va efectua un atac alternativ al brațelor (fig. 7).

Fig. 17

Exercițiul va fi făcut lent, fără a se forța mișcarea. Se va păstra echilibrul cu cea mai mare atenție, căci mișcarea brațelor înlesnește acest echilibru.

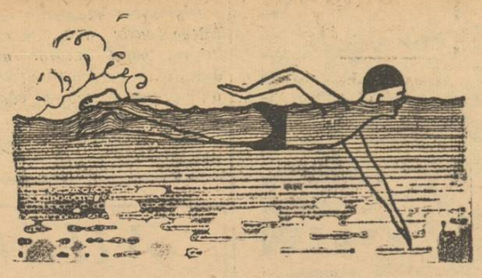
După ce s'au parcurs câteva distanțe scurte se va repeta exercițiul, de astă dată întorcând capul spre dreapta. Capul va fi întors pentru respirație, în momentul când brațul drept pornește atacul. Este secunda când se aspiră aerul (fig. 8).

Fig. 18

Aerul va fi păstrat în plămâni până în momentul când capul face o rotație spre stânga unde se va elimina aerul pe gură și pe nas (fig. 19).

Fig. 19

Prin urmare, elevul va da o deosebită atenție acestei rotații a capului. Ea asigură respirația și de acest exercițiu depinde învățara înnotului. După cum se va vedea mai târziu, această lecție este introductivă în adevăratul capitol al respirației. De acest exercițiu depinde însă buna funcționare a lecției următoare.



Poziție corectă

LECȚIA 8-A

Se va repeta cu planșa exercițiile precedente. Se va parcurge o distanță de 300 cm. 400 m.

Reîncepem atacul brațelor și respirația cu *expirația în apă.*

Aspirația se va face mai repede, cu gura foarte deschisă, pe partea dreaptă, în timp ce brațul drept pornește din apă, iar stângul atacă sub apă (fig. 20).

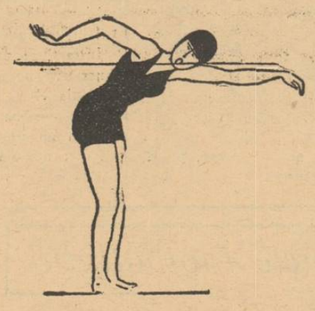


Fig. 20

În timp ce brațul drept începe atacul, elevul nu va mai întoarce capul spre stânga. Va ține brațul întins, fața în apă și va expira pe nas și pe gură (în apă se va auzi un sgomot, un soi de br. r. r. r.) (figura 21).

Fig. 21

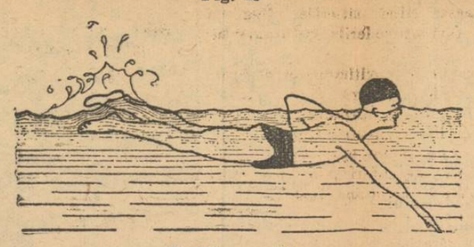
La început, elevul va avea senzații de sufocare. Toată problema este o chestiune de exercițiu. Aspirația ca și expirația nu trebuie forțată. Afară se va trage aerul fără eforturi, iar în apă, aerul va fi eliminat într'o mișcare continuă care împiedică sufocarea sau intrarea apei în gură.

Exercițiul necesită multă, foarte multă atenție, căci condiția esențială este armonia dintre atacul brațelor și respirația și deaceea recomandăm un exercițiu îndelungat. Pentru a completa această lecție se va executa planșe pe față, expirând aerul în apă (fig. 22).

Fig. 22

La acest exercițiu, aspirația se face înainte de a se porni în planșe. Același exercițiu se va face și cu propulsiunea picioarelor (fig. 23).

Fig. 23



Poziție greșită

Cursul de înnot al străjerilor obține un strălucit succes

Eri s'a desfășurat a doua zi a școalei de înnot la strandul Obor. Peste 170 de străjeri au luat parte la cursul condus de instructori federali, Zlătescu, Pușcașu, Barna și antrenorul federal Szabo. Cursurile vor continua în fiecare Luni, Miercuri și Vineri între orele 8—10.

Tot eri a început și cursul de înnot al străjerilor la bazinul Tirul, unde direcțiunea acestui bazin a oferit pentru 20 străjeri intrarea gratuită. Cursul este condus de instructorul Panaitescu.

Și la acest bazin zilele pentru străjeri sunt: Luni, Miercuri și Vineri între 8—10.

A INCEPUT ȘI CURSUL DE INNOT AL STRAJERILOR

La strandul Bragadiru, sub conducerea d-lui T. Mureșan, a început eri cursul de înnot al străjerelor.

Prin bunăvoința d-lui Trixy Mironescu s'au făcut mari înlesniri străjerelor care doresc să învețe înnotul.

ASTAZI ȘEDINȚA INSTRUCTORILOR

Astăzi la ora 20 se va întruni la sediul F. R. I. ședința instructorilor care conduc cursul străjerilor sub președinția d. cpt. Bârsănescu. Se va stabili programul de lucru, se vor da instrucțiuni pentru ședințele viitoare, etc.

Un nou bazin de înnot în Capitală

Astăzi se inaugurează noul bazin Grivița din str. Sf. Voevozi No. 1.

Plasat în centrul Capitalei și foarte frumos amenajat, este centrul de recreație al înnotătorilor.

Școala de înnot este condusă de d. Valeriu Heresteu, recent întors de la Paris.

DUBO DUBON DUBONNET
VIN APERITIF TONIQUE

AUTOMOBILISM

O nouă tentativă de record pe distanța București-Brașov

Suntem informați că în cursul săptămânii viitoare se va încerca stabilirea unui nou record automobilistic pe distanța București—Brașov.

Este vorba de un record pentru o categorie specială de mașini și anume pentru tipul cu o capacitate cilindrică de 1,100 lt.

Incercarea aceasta pe o mașină mică, va da loc la întreceri numeroase, dat fiind marele interes pentru stabilirea unui record pentru o categorie de mașini foarte răspândită.

CICLISM

La 16 Iulie „Cursa Munților"

300 kilometri fără oprire

2 cupe și numeroase premii în numerar

Acum după ce reușita alergare de Duminică pentru «Cupa Metropola» s'a desfășurat, trofeul adjudecându-și-l pentru prima oară chiar gruparea organizatoare, suntem în așteptarea cursei ce se va alerga Duminica viitoare adică la 16 Iulie, cursă ce a fost denumită «Premiul Munților».

«Premiul Munților» poate fi cu drept cuvânt numită cea mai lungă și grație acestui fapt, cea mai dură probă a sezonului, și aceasta pe bună dreptate.

Cei aproape 300 km. cât măsoară parcursul, nu pot fi luați în glumă, mai ales că nu există nici un fel de oprire, până și etapele de alimentare sunt volante.

Te oprești iți primești rația cuvenită și pleci mai departe, urmând ca maxilarele să-și acordeze mișcările în ritmul pedalelor.

Destul de amuzant nu?

Dar lăsăm ca toate detaliile de organizare să ne fie lămurite de regulamentul pe care-l publicăm în întregime.

Regulament

Art. 1. — Federația română de ciclism organizează în ziua de 16 Iulie a c. a doua ediție a Cursei Munților.

Art. 2. — Proba se aleargă pe distanța Bucurșeti — Ploești — Predeal — București, în total 290 km.

Art. 3. — Cursa este deschisă tuturor alergătorilor amatori și independenți licențiați ai F. R. C. pe anul 1939, din categoriile I-a, 2-a și 3-a, cari au împlinit 20 de ani.

Art. 4. — Parcursul este următorul: București (Piața Victoriei) — Șos. Kiseleff — șos. națională București — Ploești — Câmpina — Sinaia — Bușteni — Azuga — Predeal în fața batalionului Vânătorii de Munte — iar întoarcerea pe același drum, până la Băneasa stânga șos. Herăstrău — șos. Jianu — șos. Buzdugan — Statuia Aviatorilor, unde va avea loc sosirea.

Art. 5. — La Predeal va fi un punct de control și de alimentare, alergătorii alimentându-se și fiind obligați a semna foaia de trecere.

La Ploești va fi un al doilea control volant, precum și o stație de alimentare.

Art. 6. — Adunarea concurenților va avea loc la ora 3 dim. în Piața Victoriei. Impărțirea numerilor și semnarea foilor de plecare se va face într'orele 3.20 și 3.50. Plecarea se va da fir la ora 4 dim.

Art. 7. — Concurenții sunt obligați a avea echipamentul curat, frânele în bună stare de funcționare, ghidoanele bușonate, ne dându-li-se plecarea în caz contrar. Se admite schimbătorul de viteză.

Art. 8. — Sunt admise mașini următoare cu obligația de a pune la dispoziția F. R. C.-ului un loc pentru un oficial care pe întreg parcursul va îndruma mașina pe propria sa răspundere.

Art. 9. — Este interzisă alimentarea pe parcurs, în afară de punctele de mai sus, la stațiile de alimentare ale organizării. Alergătorii contravenienți la această dispoziție vor fi scoși din clasament.

Art. 10. Este interzis alergătorilor de a profita de trena unui vehicul, fapt care atrage după sine scoaterea din clasament a vinovatului.

Art. 11. — Este permis, în caz de accident constatat de comisari, ca alergătorii să-și schimbe bicicletele între ei, ori cu altele (din mașinile următoare. Ei pot deasemenea schimba părți din bicicletă ca: roți, pedale, etc. însă numai după ce un comisar se convinge că este cazul să se facă această operație.

Art. 12. — Alergătorul care a schimbat bicicleta cu una din afara convoiului său a mașinelor următoare, este penalizat pentru prima abatere cu 3 minute, iar pentru a 2-a oară cu 6 (șase) minute, care se vor scădea din totalul timpului făcut de alergător.

Art. 13. — Concurenții sunt obligați a avea rezerve de boyauri. In cazul cân rezervele lor au fost epuizate, ei se pot aproviziona și din mașinile însoțitoare, însă numai cu avizul comisarului de pe bord.

Art. 14. — In cazul când alergătorul a avu un accident la mașina sa, el este obligat a și-l repara singur defectul, fără ajutor străin. Sancțiunile: 5 (cinci) minute penalizare, pentru cei ce se vor abate de la această dispoziție.

Art. 15. — Inscrierile se primesc până Vineri 14 Iulie a. c. ora 20, la sedul F. R. C. din Calea Victoriei 29, etajul 3, taxa fiind de lei 100. Se primesc înscrieri telegrafice și telefonice numai din provincie.

Art. 16. — Premiile, care se vor decerne numai în cazul când se va depăși media orară a anului 1938, adică peste 30 km. la oră, sunt următoarele: 1) 5.000, 2) 3.000, 3) 2.000, 4) 1.000, 5) 1.000, 6) 1.000, 7) 500, 8) 500, 9) 500, 10) 500 lei.

Art. 16. — Primul sosit la Predeal va câștiga Cupa Carpaților, challenge pe 5 ani, oferită de domnul colonel Grigoriu, cupă câștigată în anul 1938 de Niculaie Mazilu.

Art. 17. — Cel mai bun cățărător va câștiga Cupa Bucegilor, oferită de d-l Rezident Regal al ținutului Bucegi, alergătorului care va totaliza cel mai mare număr de puncte pe următoarele creste:

La ducere: Câmpina, Posada și Predeal;

La întoarcere: Breaza de sus, Câmpina (intrare), Brănești (ieșirea din Câmpina).

Punctajul este următorul: 1/5 pct., 2/3 pct., 3/2 pct.

Art. 18. — Controlul se închide la 20% din timpul primului sosit.

Turul Franței

CARAVANA A PORNIT

(Continuare din pag. I-a)

1934: R. Maes, Louvigt, Vietto, Marcaillou, S. Maes, Galateau.

1935: Lowie, Neuville, Fontenay, Thiétard, Bernardoni, Berty, Gianello.

Din 80 concurenți, 27 debutează!

Niciodată, Turul Franței n'a avut la plecare atâția debutanți.

Din cei 80 concurenți, 27 aleargă pentru prima oară în cursă.

Iată i:

BELGIENI: Delathouwer, Penkel Ritserveldе.

OLANDEZI: Lambrichts, Domnicus, Gommers, de Korver, Syen.

ELVEȚIENI: Knecht, Wagner, Gross, Wyss, Maestranzi.

LUXEMBURGHEZI: Leisen și Bidinger.

FRANCEZI: Virol, Bramard, Daran, Garia, Yelmos, Bouffier, Aureille, Bailleux, Codron, Taeron, Le Moal, Gontal.

Vissers, favorit?

Belgienii se prezintă cu veleități din cele mai mari în etapele de munte ale Turului.

Anul trecut, Vervaecke n'a fost bătut în Turul Franței decât de Bartali; Felecien s'a arătat însă mai bun în etapele «contra munților» — al căror număr anul acesta a fost mărit simțitor.

In mod logic, Felicien este marele favorit al Turului Franței 1939.

Dar speranțele belgienilor nu sunt numai în ambiția lui Felicien. Micul și modestul Vissers este înconjurat de aceiaș încredere; dealtfel el e favoritul camarazilor săi de echipă. Firese, odată ce Viessers nu trăește de la un capăt la altul al anului decât pentru Turul Franței.

Un redactor al ziarului «Paris-Soir» a chestionat pe Viessers asupra speranțelor cu care pornește la marea probă ciclistă.

— Pe ce te bizui în ediția de anul acesta a «Turului»?. Pe calitățile d-tale de «grimpeur» nu?

Vissers a răspuns cu modestie:

— *Nu sunt numai înălțimi în Turul Franței.*

Înălțimile nu înfricoșează nici pe alți concurenți. Printre ei Vervaecke este marele as. Și apoi, să nu uităm etapele de vale.

— Dar cine ar putea fi considerat favorit?

— Vervaecke, Sylvere Maes, Romain și eu, *fiecare dintre noi poate pretinde victoria* Kint și Hendrick *au, în echipa națională, șansele lor.* Dar victoria belgiană *nu va putea fi posibilă decât cu o singură condiție: ca între alergătorii belgieni să nu existe rivalitate.*

— Dar, dintre străini, cine ți se pare adversar mai periculos?

— *V'o spun sincer: dacă vom face cursa până la sfârșit, nu ne putem teme de nici un străin. Cosson este un excelent specialist, Mallet și Giancllo sunt foarte buni grimpeuri, iar Le Guevel ar putea produce o surpriză. Dar oamenii aceștia după părerea mea, nu sunt ciclișți complecți, așa că nu pot câștiga.*

— Dar în celelalte echipe?

— *Mathias Clemens va fi fără îndoială un concurent redutabil ca și Litschi, ca și Archambaud. Restul? Vor reuși ceva dacă vor fi ajutați de coechipierii lor.*

Un pericol serios este din partea echipei B. a Belgiei, cu Vlaminck și Ritserveldt, care a făcut o impresie extraordinară în cursa Liege—Bastogne—Liege.

*

Vissers este mic. O mână de om. In schimb numai nervi. Va furniza pe câștigător?

Anul trecut, după terminarea Turului, Magne a spus:

— «Vissers nu va putea fi bătut în Turul Franței 1939».

Ce-au fost

Interesant de văzut ce profesiuni au îmbrățișat înainte de a fi ciclișți câțiva dintre concurenții cei mai importanți ai Turului.

Marcaillou: funcționar de bancă la Toulouse.

Jaminet: șofer de autobuz la Paris.

Louviot: tipograf.

Cosson: mecanic la Paris.

Mallet: fierar la Levallois.

Le Guevel: cizmar la Saint-Servan.

Naissier: băcan la Ezanville.

La masă cu echipa Franței

D. Baker d'Isy, șeful reportajului ciclist al Paris-Soir-ului, a fost invitat să ia masa cu echipa Franței

Erau, așa dar, în jurul mesii, patronată de d. Bourdard, următorii:

Sylvian Marcaillou,
Pierre Jaminet,
Raymond Louviot,
Victor Cosson,
Auguste Mallet,
Lucien Le Guevel,
Dante Gianello,
Georges Naisse.

D. Boudard n'a ezitat să ceară celor de față toate sacrificiile necesare pentru triumful final al culorilor franceze.

Obiectivul principal al luptei va fi însă: înfrângerea belgienilor, care pornesc mari favoriți în cursă.

«Monsieur Godard» nu crede în minuni.

Se așteaptă însă la o performanță demnă de valoarea băeților aflați sub comanda sa.

Printre ei sunt excelenții grimpeuri Cosson, Granello, Mallet și Le Guevel, care anul trecut n'a dat măsura exactă a valorii lui.

Alături de cățărători figurează alergători «complecți» ca: Jaminet, Marcaillou, Naisse și Lowiot care urcă toți destul de bine și în plus, sunt capabili de a ține trena belgienilor.

— Ce lipsește atunci echipei?

— «Un sprinteur», a răspuns Jaminet și Cosson.

Ședința a avut de scop să reducă la neant, tentativele de individualism care s'ar putea ivi în sânul echipei.

— Le Guevel are cuvinte încurajatoare la adresa lui Granello.

— In etapele plate, cred că va reuși lucruri mari.

Anul trecut, el a atacat primul etapa Bordeaux—Acachon.

Mallet vine din Normandia

Granello și Mallet sunt căutați zadarnic de două zile.

Primul plecase la Cannes iar secundul venia din Normandia.

In sfârșit, nu mai lipsește nimeni.

Naisse ia așa dar cuvântul:

— Până la Toulouse se va pedala în tandem. Vor fi perechile: Louvrot—Mallet, Granello—Le Guevel, Jammet—Cosson, Marcaillou — Naisse. La Toulouse, ziua de repaos, va folosi la stabilirea programului viitoarelor etape».

La cafea, Papa Desgranges, a stat de vorbă cu selecționații francezi... cărora le-a explicat motivul selecționării lor.

Moralul echipei Franței a crescut, după această ședință, cu 10 grade.